

NACHBEHANDLUNG ARTHROSKOPISCHE SLAP-REFIXATION

Zeit postop	Fixation	Beweg.umfang	Krankengymnastik	physikalische Therapie	Trainingstherapie
OP-Tag	Schulter Fix Abdukt, Lösen zur Körperpflege, zum Verbandswechsel und zur Krankengymnastik	bis 60° Abduktion und Flexion, freie Innenrotation, Aussenrotation bis Neutralstellung	passiv: und assistierte Bewegungsübung, Pendeln keine aktiven Bicepsübungen	Eisanwendungen, evtl. Cryocuff, orale Antiphlogistika (wenn keine Kontraindikationen), Lymphdrainage	Isometrie (muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes), Deltoideusanspannung,
1. Tag	Schulter Fix Abdukt, Lösen zur Körperpflege, zum Verbandswechsel und zur Krankengymnastik	bis 60° Abduktion und Flexion, freie Innenrotation, Aussenrotation bis Neutralstellung	Assistierte Bewegungsübungen ohne Erreichen der Schmerzgrenze (passiv) keine aktiven Bicepsübungen	Eisanwendungen, Antiphlogistika	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes, vorsichtige Gelenkstraktion, Anleitung zur Eigendehnung
2.Tag bis 3. Woche	Schulter Fix Abdukt Tag und Nacht, ausser zur KG	90° Abduktion und Flexion, freie Innenrotation, Aussenrotation bis Neutralstellung	Assistierte Bewegungsübungen ohne Erreichen der Schmerzgrenze (passiv), keine aktiven Bicepsübungen	Kältetherapie, evtl. Elektrophotherapie, Lymphdrainage des Armes	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes
4. - 6. Woche	Schulter Fix Abdukt Bedarf	schrittweises Erweitern des Bewegungsumfangs unter Betonung der Flexion, dann der Abduktion und zuletzt der Aussenrotation	Vorsichtiger Beginn aktiv assistierter und aktiver Bewegungsübungen Keine Bicepsübungen gegen Widerstand	Kältetherapie, evtl. Elektrophotherapie, ggf. Behandlung schmerzhafter Sehnenansätze	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes, vorsichtige Gelenkstraktion, Anleitung zur Eigendehnung, PNF, Training Depressoren
7. -9. Woche	Keine	frei	Freie Beweglichkeit, aktive Bewegungsübungen	nach Bedarf	PNF alle Muskelgruppen, Aufarbeiten muskulärer Dysbalancen, 3-D-Bewegungsmuster, propriozeptives Training, Eigendehnung, Eigenmobilisierung

- Voltaren resinat 1-0-1 (Diclofenac) für 1-2 Wochen post OP und Absetzen sobald wie möglich
- Pantozol 40mg 1-0-0 solange Voltaren genommen wird
- Bei Bedarf Novalgintropfen 3x30 TRO